Государственное бюджетное учреждение Пензенской области

«Спасский детский дом»

**ТРЕНИНГ «ОБЩЕНИЕ»**

**ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

Подготовила и провела:

Педагог-психолог Хохлова Е.А.

г.Спасск

**Актуальность тренинга:**

Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

**Цель:**развитие у подростков навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

**Задачи тренинга:**

* отработать навыки убеждения
* отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции
* развить умение находить подход к людям
* подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.
* развитие умения невербального средства общения.
* обучить эффективным способам общения.

**Методы работы:**

* Мини лекция
* Мозговой штурм
* Психологические упражнения разного уровня
* Групповая форма работы и групповое обсуждение
* Тесты, анкеты

**Примерная структура занятия:**

1. Вводная часть (5-10 минут)
2. Разминочное упражнение (15-20 минут)
3. Основная часть (информационный или диагностический блоки, психологические игры и упражнения) (50-60 минут)
4. Подведение итогов занятия (15-20 минут)

**Организационное обеспечение:**

Светлое, хорошо проветриваемое помещение, стулья по количеству участников, ручки для письма по количеству участников, бумага формата А4.

**Рекомендации по проведению занятий:**

* Гендерный состав группы не имеет значения
* Возрастная категория подростки (12-15 лет)

**Реализация программы:** Разовый тренинг

**Целевая аудитория:** воспитанники детских домов, социально-реабилитационных центров.

Общее время проведения тренингового занятия: 90-120 минут.

Количество участников: 10-20 человек

**Ход занятия:**

**Приветствие 3 мин.**

Здравствуйте! Меня зовут Екатерина Александровна. Сегодня я проведу для Вас тренинг, который будет посвящен общению.

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. В условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами.

Общение – это обмен сведеньями с помощью языка или жестов. Общение это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

**Упражнение 1** « знакомство»

**Цель:**знакомство с участниками тренинга

**Время:** 5 минут

Участники тренинга садятся по кругу, а затем по часовой стрелке называютсвои имена.

**Упражнение 2** « Визитная карточка»

**Цель:** познакомить участников тренинга друг с другом.

**Время:** 20-25 минут

**Инструкция:** каждому из вас будут даны листы бумаги, на которых вам необходимо в течение 3-5 минут. Написать несколько строк о своей биографии. Имя, сколько лет, где родились, а так же раскрыть черты своего характера.

А затем мы с вами выслушаем каждого из вас и зададим интересующее нас вопросы.

После упражнения рефлексия - дать возможность высказаться всем желающим. Сложно ли было себя «презентовать», узнали ли, что-нибудь новое о своих знакомых и т.п.

**Упражнение 3** «Завтрак с героем»

**Цель:**формирование навыка убеждения в общении.

**Время:** 30 минут

Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты.

Теперь четвертки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя.

А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будите завтракать.

* Почему остался именно этот герой?
* Легко было уступать и почему вы уступали?

**Диагностический блок:**

Тест    « Приятно ли с вами общаться?»

Порой человеку сложно взглянуть на себя со стороны. Этот тест предназначен для того, чтобы выяснить, насколько Вы приятны в общении.

1. Вы любите больше слушать, чем говорить?

2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?

3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?

4. Любите ли вы давать советы?

5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли показывать это собеседнику?

6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?

7. У вас есть собственное мнение по каждому вопросу?

8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли ее развивать?

9. Вы любите быть центром внимания?

10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?

11. Вы хороший оратор?

Если вы ответили положительно на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете засчитать себе по одному баллу за каждый совпавший ответ. А теперь посчитаем.

1—3 балла. Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать, но факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно, но всегда крайне тяжело. Вам следовало бы над этим задуматься.

4—9 баллов. Вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник, хотя можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но вы не требуете в такие минуты особого внимания к вашей персоне от окружающих.

9—11 баллов. Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: вам действительно приятна все время ваша роль или иногда вам приходится играть, как на сцене?..

**Упражнение 4** «Карусель»

**Цель:**

* формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты;
* развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

**Время:** 15минут

**Инструкция:** В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

• Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

• Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

• Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

• После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

**Упражнение 5** «Автобус»

**Цель:** формирование навыков невербального общения.

**Время:** 15 минут

**Инструкция:** Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга.

Ситуация: вы едете в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого вы давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора.

         После невербального проигрывания, участники тренинга делятся информацией о том, как они поняли друг друга.

**Теоретическая часть:**Невербальная коммуникация

**Цель:**знакомство участников тренинга с теоретическим материалом

**Время:**15-20 мин (в зависимости от знаний участников теоретическая часть может быть сокращена).

Невербальное общение, более известное как язык поз и жестов, включает в себя все формы самовыражения человека, которые не опираются на слова. Психологи считают, что чтение невербальных сигналов является важнейшим условием эффективного общения. Почему же невербальные сигналы так важны в общении?

• около 70% информации человек воспринимает именно по зрительному (визуальному) каналу;

• невербальные сигналы позволяют понять истинные чувства и мысли собеседника;

• наше отношение к собеседнику нередко формируется под влиянием первого впечатления, а оно, в свою очередь, является результатом воздействия невербальных факторов – походки, выражения лица, взгляда, манеры держаться, стиля одежды и т.д. Особенно ценны невербальные сигналы потому, что они спонтанны, бессознательны и, в отличие от слов, всегда искренни. Огромное значение невербальных сигналов в деловом общении подтверждается экспериментальными исследованиями, которые гласят, что слова (которым мы придаем такое большое значение) раскрывают лишь 7% смысла, звуки, 38% значения несут звуки и интонации и 55 % - позы и жесты.

Невербальное общение включает в себя пять подсистем:

1. Пространственная подсистема (межличностное пространство).

2. Взгляд.

3. Оптико-кинетическая подсистема, которая включает в себя:

- внешний вид собеседника,

- мимика (выражение лица),

- пантомимика (позы и жесты).

4. Паралингвистическая или околоречевая подсистема, включающая:

- вокальные качества голоса,

- его диапазон,

- тональность,

- тембр.

5. Экстралингвистическая или внеречевая подсистема, к которой относятся:

- темп речи,

- паузы,

- смех и т.д.

**Упражнение 6** «Телеграмма»

**Цель:** Отработка навыков взаимодействия с помощью невербальных средств общения, быстроты реакции, внимания.

**Время:** 20-25 минут

**Инструкция:**  Все играющие стоят в кругу и держатся за руки.

В центре круга — водящий. Один из игроков говорит: «Я посылаю телеграмму... Наташе...», называя имя одного из игроков. С этим словами он незаметно пожимает руку стоящему слева или справа (только в одну сторону) от него игроку. Сосед передает телеграмму следующему таким же пожатием руки. Когда послание-пожатие дойдет до адресата, он говорит: «Телеграмму получил. Посылаю письмо (перевод, посылку и др.)... Тане». Темп игры постепенно нарастает. Если водящий замечает рукопожатие, он перехватывает телеграмму, а его место занимает тот, чье пожатие было замечено.

Обсуждение: Участники делятся своими впечатлениями и возможностями использования игры в педагогической практике.

**Упражнение 7** «Всеобщее внимание»

**Цель:** развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

**Время:**10-15 минут

Инструкция: всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Обсуждение итогов: кому удалось привлечь внимание других и за счет каких средств? Какое средство общения наиболее важно при организации процесса коммуникации?

Подведение итогов занятия:

**Упражнение 9** «Свечка»

**Цель:** формирование навыков рефлексии

**Время:** 10-15 минут

**Инструкция:** один из участников берет в руки предмет (ключи, телефон, свеча, маленькая игрушка, мячик и т.п.) и рассказывает всему отряду мнение о проведенном тренинге: что понравилось, какие упражнения запомнились и почему, что приобрел на занятии  и т.п.

**Притча «Как наладить общение»**

Молодой, горячий, сильно вспыльчивый юноша и пожилой, очень строгий, сердитый отец семейства обратились к мудрецу за наставлением и советом.

Юноша грешил тем, что очень легко раздражался на людей  и  в сердцах мог наговорить много обидных слов. Потом он остывал, раскаивался ,просил прощения. Его умудренный жизнью спутник не позволял себе говорить сгоряча, он хорошо знал слабые места людей, поэтому мог отчитать их так рассчитано и жестоко, что они долго приходили в себя. И, конечно, он никогда не просил прощения, потому что считал себя правым и справедливым.

Ни молодой, ни пожилой не видели ничего страшного в своем поведении, ссылаясь на особенности своего характера и своего окружения. Не устраивало их только то, что их не понимали близкие, и не было отношений с людьми того качества, которого им бы хотелось. А поэтому оба они чувствовали себя одинокими и несправедливо обиженными.

Мудрец выслушав их, сказал, что поменять их окружающих он, к сожалению не может, но, если они сами готовы выполнить точно и терпеливо очень сложное задание, то ситуация с отношениями может измениться. Поразмыслив, спутники согласились.

Тогда мудрец велел им закупить досок из самого прочного и драгоценного сорта дерева и построить вместе красивую изгородь. Когда, после серьезных финансовых вложений и нелегких трудов, забор был готов, он дал им большие гвозди и тяжелый молоток и предложил каждый раз, когда они с кем-нибудь ссорятся, забивать гвоздь в доску примерно на ту глубину, какой силы был конфликт и рассказывать друг другу подробности ситуации.

В первые несколько дней гвоздей у юноши было очень много, у пожилого меньше, но забивать ему приходилось глубже. Они оба сбили руки в кровь и изнемогали от усталости, а, слушая рассказы друг друга о происшедшем, сами изумлялись неразумности своих поступков. Потом гвоздей становилось все меньше, и пришли дни, когда не стало вбиваться ни одного гвоздя.

Тогда мудрец дал им клещи и предложил выдернуть свои гвозди. Юноша вытягивал свои легче, но их было много и ему пришлось побегать вдоль забора. Пожилой же тащил свои редкие гвозди с большим усилием. Когда они закончили, изгородь была покрыта множеством дырок разной глубины.

«Посмотрите на дело рук своих, так обстоят дела и в вашей жизни», - сказал мудрец. – «сколько сил и средств стоит построить изгородь отношений, как неблагодарны усилия обидчика, ранящего чужие души, как не просто потом выдернуть гвозди обид и как безнадежно испорчена драгоценная изгородь, ибо дыры от обид остаются в душах навсегда. И, не суть важно, частые и мелкие это обиды или редкие и глубокие – вы все равно окажетесь в дырявых отношениях»

Говорят, с тех пор эти два человека стали просто образцом добрых отношений с людьми, только они почему-то приходили периодически к своей странной изгороди и подолгу у нее стояли. И тех, кто обращался к ним за советом, как строить теплые и близкие отношения, как у них, они тоже приводили туда. А те, в свою очередь, приводили других вопрошающих или рассказывали им об этом. Так эта история дошла и до меня, и я тоже пристально и долго смотрела на дыры в драгоценной, давшейся мне трудом и вложениями изгороди своих отношений.

**Урок психологического здоровья**

Цель урока: знакомство детей друг с другом. Развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы

1. **Ритуал начала занятия – Знакомство**

***Игра – Волшебный клубочек.***

Цель: Познакомить детей с новыми членами группы. Тренировка памяти. Сплочение группы. Саморефлексия.

Психолог: Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру «Волшебный клубочек».

Дети садятся в круг. Ведущий держит в руках клубок, обматывает нитку вокруг пальца и говорит в это время, как его зовут и что он любит больше всего кушать («Я люблю больше всего кушать мясо»). Далее клубок передается соседу справа. Следующий делает аналогичное задание и передает клубок по кругу. И так продолжается пока нить не сомкнется в круг и не соединит всех участников группы.

Внимание детей обращается на то, что, несмотря на разные предпочтения и вкусы в еде, волшебный клубочек всех объединил в единое целое.

После каждому ребенку по очереди необходимо вспомнить любимую еду остальных участников группы.

1. **Основная часть**
2. ***«Дружба начинается с улыбки…»***

Цель: Установление зрительного контакта с членами группы. Распознавание и передача эмоции.

Психолог: Ребята, давайте сядем в круг и возьмемся за руки. Я сейчас передам самую добрую и светлую улыбку соседу справа, посмотрев ему в глаза. Тот, кому передали улыбку, передает ее дальше по кругу. Чтобы принять и передать улыбку необходимо смотреть в глаза. Улыбка должна вернуться ведущему.

После получения улыбки с одной стороны, ведущий посылает улыбку в другую сторону.

1. ***Игра «Запомни свою позу»***

Цель игры: развитие моторной памяти.

Ход игры: Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы.

1. ***Упражнение «Покажи эмоцию»***

Цель: Развитие умения распознавать и показывать эмоции.

Психолог:  Сейчас я буду показывать вам картинки с изображением эмоций, а вы должны угадать, что за эмоцию я показываю и показать ее сами. После узнавания каждой эмоции дети по очереди называют ситуации, где данная эмоция может быть применена.

*Показываются картинки и изображением эмоций: радость, грусть, злость, удивление.*

1. ***Игра «Облака»***

Цель: развитие воображения, выразительности движения, эмоциональных состояний радости, веселья, грусти.

Описание игры: психолог читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.

И два похожих облака

Найти я захотел.

Я долго всматривался в высь

И даже щурил глаз,

А что увидел я, то Вам

Все расскажу сейчас.

Вот облачко веселое

Смеется надо мной:

– Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

– Мне весело с тобой!

И долго-долго облачку

махал я вслед рукой.

А вот другое облачко

Расстроилось всерьез:

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унес.

И каплями-дождинками

Расплакалось оно…

И стало грустно-грустно так,

А вовсе не смешно

И вдруг по небу грозное

Страшилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья,

Но ветер мне помог:

Так дунул, что страшилище

Пустилось наутек.

А маленькое облачко

Над озером плывет,

И удивленно облачко

Приоткрывает рот:

- Ой, кто там в глади озера

Пушистенький такой

Такой мохнатый, маленький?

Летим, летим со мной.

Так очень долго я играл

И вам хочу сказать,

Что два похожих облачка

Не смог я отыскать.

Н.А.Екимова

1. **Игра «Фигура из палочек»**

**Цель**: эта игра помогает сплотить группу.

**Психолог**: А сейчас мы поиграем в игру «Фигура из палочек». Возьмите, пожалуйста, каждый по палочке… Один из вас начинает игру: он кладет палочку посреди комнаты на пол. Второй кладет свою палочку рядом с предыдущей так, чтобы они соприкасались друг с другом. Третья палочка должна касаться одной из ранее положенных. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выложены на пол все палочки. Может быть, детям захочется расположить спички так, чтобы из них получилась какая-нибудь картина, фигура.

*Далее участникам игры следует вместо спичек использовать себя и выложить из своих тел такую же скульптуру, при этом каждый должен касаться хотя бы кого-нибудь из группы.*

1. **Игровое упражнение «Морщинки»**

**Цель**: учить детей снимать мышечное напряжение, закреплять эмоциональные состояния: радости, интереса, удовольствия и т.д.

**Описание:** воспитатель предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть. Отлично. Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, молодцы!

1. Ритуал прощания

**Упражнение «Комплименты»**

Цель: снятие состояния закрытости от контактов; стимулирование интереса и положительного отношения к членам группы;

В: Дети, сядем в круг и возьмемся за руки. Сейчас мы будем выполнять упражнение «Комплименты». Глядя своему соседу в глаза, нужно сказать ему несколько добрых слов, за что-нибудь похвалить. Тот, кто принимает комплимент, должен поблагодарить, а затем подарить комплимент другому соседу. Задание понятно? Начали!